સચીણ સ્ટેટ-શિશુ સપ્તાહ.



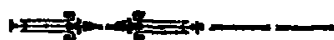
૧૯૨૫



પ્રકાશક—રા૦ મણીરામ અંબારામ
દીવાન, સચીણ સ્ટેટ
મુ. સચીન

"ગુજરાત સ્ટાન્ડર્ડ" પ્રેસમાં જીતમરામ ઉમેદરામ રેશમવાળાએ
છાપ્યું ઠે૦ હરીપ્ર મઝીલ,

સચીણ સ્ટેટ–શિશુ સપ્તાહ—૧૯૨૫.



હિંદુસ્તાનમાં બાળકનુ મરણ પ્રમાણ દર વરસે વધતું જાય છે એ બીના અજાણુ નથી અને એ ઘણુ ખેદજનક છે. હાલના નામદાર વાયશરાય સાહેબના ધર્મ પત્ની લેડી રીડીગ સાહેબે એ સબબમાં ગયે શાલ યેાજના કરી તેને સારેા ટેકેા મળવાથી એ યેાજના હમેશની કરવાનું નક્કી થયું તેને અનુ-સરી ઠામઠામ શીશુ સપ્તાહ ચાલી રહી છે કેાઇ જગેાએ પુરી થઈ ગઈ છે. કેાઇ જગે ચાલે છે અને કેાઈ જગે હવે પછી થશે પણ આખા હિંદુસ્તાનમાં એ પ્રયત્ન ચાલી એ દીશામાં જાગૃતી આવી છે.

ગયે શાલ આપણે પણ શરૂઆત કરી હતી આ સાલ તેથી આગળ વધ્યા છીએ પણ બીજા મેાટા સ્થળેાએ જે રીતે થાય છે તેટલે દરજ્જે નથી કેમકે આપણે ત્યાં સાહીત્યનુ તેમ તેનેા ફેલાવેા કરવાને સ્વયસેવકેાનુ શાધન નથી. તેજ કારણથી આ સાલ જેટલાં બની શકયાં તેટલા સાધનેા મગાવી તેમાથી કેટ-લીક સાધનેા નિશાળના મેહેતાજીએા તરફ મેાકલી તે દ્વારા તથા ગામવાર કમીટીએા નીમી તે દ્વારા આખા ગામમાં તેની પ્રસીધી કરવા તથા કેટલુક સાહીત્ય આપણા કેળવણી ખાતાના ઉપરી અમલદારને શેાપી તેમના દ્વારા બતાવવાની ગેાઠવણ રાખી છે તેમના તરફથી યેાગ્ય થયુજ હશે, અગર ટુક સમય-મા થશે, તે ઉપરાત આપણી સ્થીતી, દેશકાળ વીગેરેને અનુસરી આપણુ જીવન કેવા પ્રકારનુ રાખવાથી આપણે નીરેાગી અને તંદુરસ્ત જીદગી ભેાગવી શકીએ તથા બાળ મરણનું પ્રમાણ ઘટાડી શકીએ તે સબધી કેટલીક સુચનાએા આ સાથે મેાકલુ

છઉં તે સુચનાઓ તમને વાંચી સંભળાવવામાં તથા સમજાવવામાં આવશે, તે ઉપર ખુબ વિચાર કરજો. આ કાને સાંભળી પેલે કાને કાઢી નાંખશો નહીં. એ સુચનાઓ તમારે ગામેજ રહેશે જેઓને તે યેાગ્ય જણાય તેમણે લઇ તે મનન કરી સ્રી, પુરૂષ, બાળક, વૃધ્ધ, ઉંચી, નીચી, તમામ કોમેામા તે સંબધી વાતેા ચીતેા કરી બધાના મન પર ઠસાવજો અને બને તે પ્રમાણે વરતવાનેા પ્રયત્ન કરજો, તેમાથી નુકશાન થવાનું નથી, કંઇ લાભજ થશે. એ સુચનાઓ બહુ વિચાર કરી સહેલાઈથી અમલમાં મુકી શકીએ એવી બનાવવામાં આવી છે, અને તેમાં આપણા ચીફ મેડીકલ ઓફીસર સાહેબ જેઓ વિલાયતના પાસ થયેલા ડાકટર છે તેમણે પેાતાના અનુભવ તથા જ્ઞાનનેા ફાળેા આપ્યેા છે તેથી એ સુચનાઓ સભાળપુર્વક સાંભળજો, હસી કાઢશેા નહી, કહેવાનેા મુદ્દેા સમજી સુચના વાજબી છે કે નહી તેનું મનમા તેાલ કરજો અને વાજબી લાગે તેા એકદમ નહી તેા ધીમે ધીમે તમારી જાતે, તમારા કુટુંબ પાસે તથા મીત્રમંડળ પાસે તેનેા અમલ કરાવજો એજ મારી તમેાને સ્નેહપુર્વક ભલામણ છે.

મણીરામ અબારામ,
દીવાન, સચીન સ્ટેટ.



સચીણ સ્ટેટ.

શિશુ સપ્તાહ—૧૯૨૫

આરોગ્ય તથા બાળ મરણ કેમ ઓછાં થઇ શકે તે સબંધી સુચનાઓ.

પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે આપણને માણસ દેહમાં જન્મ આપ્યો છે તે કંઈ દુખ ભોગવવા આપ્યો નથી તેથી આપણે જે દુ:ખો ભોગવીએ છઇએ તે આપણી કરણીને લીધેજ છે.

૨. આપણી જગ જાહેર કહેવત જેનાથી નાના મોટા બધા વાકેફ છે તેથી હું શરૂઆત કરૂ છઉં. તે કહેવત બીજી કોઇ નહીં પણ

પેહેલું સુખ તે જાતે નર્યા,
બીજુ સુખ પેટે દીકરા
ત્રીજુ સુખ શકરમી નાર,
ચોથુ સુખ કોઠીએ જુવાર

આ ચાર સુખમા આખી જીંદગીનું રહસ્ય આવી ગયું છે. માટે તે મેળવવા દરેક જણે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ એ આપણી ધાર્મિક ફરજ છે.

૩. હવે પેહેલુ સુખ લઇએ તે સુખ આપણે જાતે નીરોગી રહી આપણુ આખું કુટુંબ નીરોગી રેહે તે છે, આરોગ્યતા માટે પહેલી વસ્તુ ચોખી હવા છે. બીજું પાણી અને ત્રીજું ઘરની તથા આજુબાજુની સુઘડતા.

૪ ચોખી હવા પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે આપણને મોટા પ્રમાણમાં બક્ષેલી છે તેનો જેટલો ઉપયોગ આપણે ન કરીએ તે આપણી કસુર. આપણા ગામડાના ઘરોમાં ચોખી હવાનો અવરજવર બહુ થઈ શકે એમ નથી પણ જો તમે કાળજી રાખો તો તમારા ઘરમા મોટા પ્રમાણમા લઈ શકો એમ છે. સવારનો પોહોર થાય એટલે ઘરના બધાં બારણાં ઉઘાડી નાંખી તથા હરેક ઓરડાઓના બારણા ઉઘાડી નાખી તેમાં સવારે અને સાંજના તમે હવા દાખલ કરી શકો એમ છે તેમજ રાત્રીના પણ જે ઘરમા જાળીવાળી બારીઓ છે તે વાટે પણ હવા આવવા દેવી. સારી હવા સાથે સૂર્યના અજ-વાળાની પણ જરૂર છે માટે જેમ બને તેમ તમારા ઘરમાં સારી હવા અને સૂર્યના અજવાળાને દાખલ કરજો કે જેથી ઘણા દરદોનો અટકાવ થઈ તમે સારી તદુરસ્તી ભોગવી શકશો તેમજ તમારૂં કુટુબ પંણ નીરોગી થતા તમારૂ મન પણ ચીતા અને કલેશ વિનાનુ હોતા તમારૂ મન આનદમા રેહેશે

૫. પાણીના સબધમા પાણી હમેશ ઢાકેલુ રાખવુ, પાણીના વાશણો હમેશ દીવસમા બે વખત વીછળી સાફ રાખવા પીવાનુ પાણી સારી રીતે જાડા કપડાથી ગાલેલુ રાખવું, અને પાણી પીવાના વાસણો પણ સ્વચ્છ કચરા અને ધુળ રહીત રાખવા અને સભાળપૂર્વક તપાસી પછી પાણી પીવુ. એકે પીધેલા વાસણથી બીજાએ પીવું નહી, અને પીવાનો પ્રસંગ આવે તો વાસણ વીછળી પછી પીવુ. જ્યાં ત્યાનુ અથવા જે મળ્યુ તે પાણી પીવું નહી. બહાર નીકળ્યા હોઇએ અને તરશ લાગે તો ખાત્રી લાએક પાણી હોય તેવી જગોનુંજ પાણી પીવું ઘરથી બહાર જાઓ ત્યારે ઘર પાછા આવો ત્યા સુધી પાણીની જરૂર ન પડે એવી ટેવ પાડવી એ ટેવ હમેશ બહાર જાઓ ત્યારે પાણી પીઇને નીકળવાની આદત પાડયાથી ધીમે ધીમે

આવી જશે. બહારગામ જાઓ ત્યારે જે જગો ઉપર જવાના હો ત્યાં પોચો ત્યા સુધીનુ પાણી સાથે લઈ જવાનો નિયમ રાખશો તો બહુ ફાયદાકારક થઈ પડશે, કેમકે બે જુદી જુદી જાતના પાણી ભેગા થતા તે અન્ન પચાવવામા હરકત રૂપ થઇ પડે છે

૬. ત્રીજી બાબત ઘરની તથા આસપાસની સુઘડતાની છે. આખુ ઘર ખુણે ખાચરે બધેથી દીવશમા બે વખત ઓછામાં ઓછુ ઘશીને સાફ થવુ જોઈએ. કેટલાક લોકોને ઘરવાળી કચરો ખુણામા ભેગો કરવાની ટેવ હોય છે. એ ટેવ ઘણીજ ખરાબ છે. દર વખતે કચરો ઘરથી દુર ફેંકી દેવો જોઇએ તેમ ન બને તો એક વાસણ ઘરની બહાર રાખી મુકવું તેમાં કચરો ભેગો કરવો અને પછી તે ભેગો થયેલો કચરો ફેંકી દેવો ઘર સાફ કરવાની વખતે કરોળીઆના જાળાં અથવા બવા ભેગા થયા હોય તે પણ કાઢી નાખતા રેહેવું. ઘરમા ગમે ત્યા થુકવુ નહીં તેમ ઠામ ઠામ પાણી ઢોળવુ નહીં. ઘરને દશ પદર દીવસે લીપવુ અને હમેશ ઘશીને કચરો વાળવો કેમકે ઝીણી રહી ગયેલી ધુળ તમારા સ્વાશો સ્વાશમા તથા પકાવેલા અનાજમા ઉડી ભળે છે અને તે તદુરસ્તીને હાની કરતા છે. જેવી રીતે ઘર સાફ રાખો તેવી રીતે ઘરનું બને બારણાનું આગણું પણ વાળી ઝાડી સાફ રાખવું અને એ પ્રમાણે સવાર સાજ બે વખત સાફ રાખી ત્યાં પાણી છાંટવું કે બહારની ધુળ ઉડી ઘરમાં આવે નહીં.

૭. તંદુરસ્તી સારી રાખવા માટે ઉઘની પણ જરૂર છે. આપણામા કહેવત છે કે ઉઘ આહાર અને મૈથુન વધારે વધે અને ઘટાડેલે ઘટે છે. દરેક માણસે કેટલી ઉઘ લેવી તે કહી શકાય નહીં તે સજોગો તથા ધધા વગેરે પર આધાર રાખે

છે માણસે પોતાના સજોગો ઉપર વિચાર કરી તે વાતનો નીરણય કરવો પણ એની સાથે તેનો નિયમ પણ કરવો કે અમુક વખતે શુઈ જવુ અને અમુક વખતે શુતા ઉઠવું. નહી ટાળી શકાએ એવા કારણ શિપાય જો એ નિયમ પાળશો તો ઉંઘ નહી આવી અથવા ખાધેલુ ન પચ્યું એવી ફરીઆદ કરવાનો વખત આવશે નહી સાધારણ રીતે દશ વાગતે સુઈ જઇ સવારે છ વાગને ઉઠવાની ટેવ પાડવાથી આઠ કલાકનો આગમ લઈ શકશો અને તે પુરતો જણાશે.

૮. હવે આહારની વાત આવી ખોરાક હમેશ શાદો અને શારી રીતે શફાઇથી પકાવેળો લેવો આપણામા કેહેવ૧ છે કે અડધા ભુખા રહેવુ પણ ઘણુ ખાઇ અપચો કરનો નહી. કેટલાકો મીસ્ટ અથવા પોતાને ભાવતુ હોય એવું ભોજન મળેતો ખુબ ખાય છે અથવા કેટલાકો એક વખત ખાવુ છે માટે હાબીન ખાવામા હરકત નથી એમ ગણી વધારે ખાય છે, પરીણામ એ આવે છે કે અપચો થાય છે અને એના અપચા થતા પછી ડીસપેપેસીઆનો રોગ લાગુ પડી જાય છે અને તે રોગ પછી મટતો નથી અને જીદગી ભર દુખી થવાનુ રહે છે માટે ખોરાક હમેશ પચાવી શકીએ એટલોજ લેવો કેટલાક ખાવામા બહુ ઉતાવળ કરે છે અને બરાબર ચાવ્યા શીવાય ઓગાળી જાય છે પરીણામ એ આવે છે તે બરાબર પચતો નથી તેથી તેમાથી જે પોસ્ટી મળવી જોઇએ તે મળતી નથી ખાવાનો રીવાજ જે કોમ નાહ્યા વગર ખાઈ શકે નહી તેમાં બે વખત અને જેને તેવો બાધ નથી તેમાં ત્રણ વખ ખાવાનો રીવાજ છે તેમા જરૂર જણાય તો એક વખતનો વધારો કરો પણ ગજા ઉપરાત ખાવો નહી હોજરીને તેના ગજા ઉપરાત કામ શોપશો તો તે કરી શકશે નહી

૯. ખાવાના પદાર્થોમાં બજારમાં તૈયાર થયેલા માલ કોઈ સારો ગ્રહસ્થ માણસ ખાતો નહી તેમ કુટુંબને ખાવા દેતો નહીં. જો કોઈ ચોરી છુપીથી કરતો તો તેનુ ગુરૂ બોલાતુ અને કોઈ વખતે તો ન્યાત બહાર થવાનો પણ પ્રસગ આવતો. તે વાત ગઈ અને હાલમા તો ઉચા અને નીચા બવા બજારમાં તૈયાર થયેલા મમરા, સેવ, ગાઠીઆ, ભજીઆ, પત્રવેળીઆ, ખમણઢોકળા, કચોરી, ગોપાપુરી, જલેબી વીગેરે બજારમાથી લઈ છડેચોક ખાય છે. દુકાન રાખનાર બ્રાહ્મણ હોય પણ બનાવનાર કોણ તે ચીજ કોના કોના અડકવામા આવે છે તે તમો નજરે નજર જુઓ છો છતા તમને આભડછેટ લાગતી નથી એ નવાઈની વાત છે. દુકાનદારને નફો કરવાનો હોવાથી હલકો માલ વાપરી ફકત મશાલાથી તેમા ખાસ કરી મરચાથી સ્વાદીષ્ટ બનાવે છે, તેથી એવી ખાધેલી ચીજો તમારી તદુરસ્તી ઉપર તેમજ તમારી પ્રજા ઉપર બહુ અસર કરે છે તે તમને હાલ સમજાતુ નથી, પણ તમારા કરેલા પાપ તમારા બચ્ચાઓને ભોગવવા પડે છે તે વાત તમે ભુલી જાઓ છો. માટે તમારી તંદુરસ્તીની દરકાર હોય અને તમારા બચ્ચાની જીંદગીની તમને ફીકર હોય તો આ બજારૂ માલ ખાના અટકો. એ તમારૂ નખોદ કાઢે છે એ તમામ ચીજો તમે ઘણી સારી રીતે ઘરમા બનાવી શકો છો મન થતુ હોય તો ઘેર બનાવી આનદ સાથે આખા કુટુંબ સાથે ખાઓ. ચવેણા તરીકે તથા છોકરા માટે જોઈતુ હોય તો પૌંઆ ચણા, ધાણી, વટાણા, શેકેલી સીગ, દાળીઆ વીગેરે મળે છે તેમા તેલ, મરચુ, મીઠુ અને લીબુથી તમે ઘર આગળ જુદી જુદી ઘણી ચીજો બનાવી શકો. મીઠી ચીજ જોઈતી હોય તો ગોળપાપડી સહેજમા તૈયાર કરી શકો. માટે સર્વેને આગ્રહપુર્વક સુચના કરૂ છઉ કે જો તમોને તમારો ધર્મ વહાલો હોય અને તદુરસ્તીની દરકાર હોય તો

બજારૂ માલ ખાવાની ટેવને તમારા કુટુંબમાંથી પાણીચું આપેા.

૧૦. જેવું બજારૂ ખાવું તમારેા તથા તમારા બચ્ચાઓની તંદુરસ્તીને હાનીનારક છે તેવુ વીદેશી પીણાં શેાડા, લેમન, જીંઝર રાસ્પબેરી પણ નુકશાનકારક છે, માટે માંદગીના પ્રસગે અગર બીજા કેાઈ એવા પ્રસંગને લઈ તેનેા ઉપયેાગ કરવા પડે તેા કરવેા પણ હાલતા ચાલતા અગર તેા મેાજની ખાતર તેનેા ઉપયેાગ કરશેા નહી કેમકે એ આપણી જીંદગી જોગવવાની રીત અને ખેારાકને અનુકુળ નથી

૧૧. આપણુ નખેાદ વાળવા તેા ચાહ બેઠી છે. તેણે તેા આપણા ઉપર એવી ભુરકી નાખી છે કે તેના પજામાથી કેટલાકેા પ્રયત્ન કરે છે પણ નીકળી શકતા નથી હમણા થેાડા વખત ઉપર ચાહ સામે યુદ્ધ મડાયું હતુ. સરઘસ કાઢી તેને તથા તેના અંગેા કીટલી ગ્કેબી તથા ચલાણાને નદીમા વીસરજન કર્યાં હતા પણ મહીના બે મહીના પછી તેા તેનેા દેાર ઉલટેા બમણેા થયેા. કારણ શુ? વગર શ્રધ્ધાએ કરેલુ તેથી ચાહમા ઉત્તેજન કરવાનેા, આનદ આણવાનેા અને શાતી આણવાનેા કઇક અશે ગુણ છે તેની ના કહેવાય એમ નથી પણ જો તે નિયમમાં રહે તેા ચાહ પ્રથમ અગ્રેજોના દેખાદેખી પારસીમાં પછી ઉચા અને શ્રીમત હિદુ વર્ગમા દાખલ થઈ અને પછી તેા મેાટાઇના ચિન્હ તરીકે નાનામા નાના ગામડેને છેડે દુબળા ઢેડાના છાપરાંમાં દાખલ થઇ. એ મજુર વર્ગને તમે બેાલાવવા જશેા તેા કહેશે કે ચાહ પીઇને આવીશ. એક જગેા મને કહેવામા આવ્યું કે એક દુબળી હાથથી ચેાકખી, સફાઈદાર તથા તમામ રીતે ભરેાસેા રાખવા લાયક છે પણ જેટલી જગ્યાએ તે કામે જાય ત્યા તેને ચાહ મળવી જોઇએ અને ન આપે તેા તે બીજી વખતે કામે આવે નહી. જે ચીજે આવાં ઉંડા મૂળ ઘાલ્યા છે તેને કાઢવી એ ભગીરથ પ્રયત્ન છે.

ચાહ હોજરીને બગાડી નાખે છે, ભુખનો નાશ કરે છે, અને તેના હદ વગરના ભાવી ભક્તોની તદુરસ્તીનુ સત્યાનાશ વાળે છે અને તેની ખરાબ અસર તેના ફરજંદોના શરીર ઉપર બહુજ માઠી અસર કરે છે માટે તમારે માટે નહીં તોપણ તમારા બચ્ચાંના ભલા માટે તેને છોડો અને ન છોડી શકો તો તેનો નિયમીત ઉપયોગ કરી શકો તેટલુ તો જરૂર કરો અફ્-શોશની વાત તો એ છે કે એને સનમાનની ચીજ બનાવી છે જયા પાનસોપારી વીગેરેથી આગતાસ્વાગતા થતી ત્યા આજે ચાહનું ઉનુ પાણી આ પૃથાને લીધે એક વખતે મળવા નીક-ળેલા સ્રી વર્ગને સવારથી બપોરે જમવા બેસતી વખતમા આઠ ઠેકાણે ચાહ પીના મે ગણ્યા ચાહના સબધમા મારા ઉપર વીતેલી વાત કહી તે ઉપર વિચાર કરી યેાગ્ય લાગે તે કરવા સુચવુ છઉ.

૧૨ મને મોટો પ્યાલો ભરી સવારે ચાહ તથા સાંજના કોફી પીવાની ટેવ હતી પણ તે ટેવ એવી ખરાબ હતી કે જો દાતણ કરી રહ્યા સાથે ચાહ ન આવી તો આખે દીવસ ખરાબ અને બધા સાથે છોડયા ફાડુ. પરીણામ એ આવ્યુ કે મારી હોજરી બગડી ખાવાની ભુખ લાગે બરાબર ખેારાક બેઉ વખતે લઉ પણ જયા હાથ મો ધોવા માડુ કે ઉલટી થવા માડી બધું નીકળી જાય તેથી હુ શકતીહીન થવા માંડયો. કુશળ ડાકટરો પ્રસીધ્ધ વૈદો તથાં હકીમાની દવા કરી પણ કઈ નહી એક દીવસે ઓફીસથી આવી કોફી પીનો હતો તે વખત એક કુશળ ડાકટર જે દવા આપી થાકયો હતો તે મારી તબીઅતની ખબર કાઢવા આવ્યો અને ઉલટીનુ કેમ છે એમ મને પુછયુ. જેમનુ તેમ છે એમ કહેતાં મને કહેવા લાગ્યો, “સાહેબ આ નહી છોડો” મે તેને કહ્યુ ઘણી ખુશીથી અને ઘરમાં વરદી આપી કે આવતી કાલથી મારે માટે ચાહ કાફી મોકલતા નહી અને

તે દીવસથી તે મેં છોડયાં તેને આજ પચીસ વરસ થયાં. ડાક્ટરે સમજાવ્યુ કે અંગ્રેજ, પારસી, મુસલમાનો જેમ આપણે રોટલી પુરી સાથે દુધ ખાઈએ છઈએ તે પ્રમાણે ખોરાક સાથે ચાહ લે છે આપણા હિંદુઓ અનક કારણને લઈ અનાજ શીવાય ચાહ લે છે તેથી આપના જેવી સ્થીતી થાય છે અગર બીજા રોગ લાગુ પડે છે અને વ્યાધીગ્રસ્ત થાય છે

૧૩ હુ ઉલટી કરી કરી થાકેલો એટલે આવી રીતે એકદમ છોડવાનો મન ઉપર કાબુ મેળવી શકયો, બાકી ચાહ એકદમ છુટે એવી વસ્તુજ નથી ઘણાએ છોડવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને એક અઠવાડીઆમા તો પાછી લે છે જો ખરેખર છોડવા વિચાર થાય તો તે એકદમ બધ કરવા પ્રયત્ન કરશો નહી ધીમે ધીમે ઓછી લેવાની કરવી. તેની તૃષ્ણા ઓછી કરતા જઈ પછી છોડશો તો પ્રયત્ન જરૂર સફળ થશે પણ તેને નિયમાત તો કરજોજ. દીવસમા એક અથવા બે વખત પીવી તેથી વીશેષ ગમે તેમ થાય તો પીવી નહી ઘરમા પણ એક બે વખતજ. લગ્ન વીગેરે પ્રસંગો બાદ કરતા, તેયાર થાય તેથી વધારે વખત ન થાય એવી રીત દાખલ કરશો અને ચાહની સાથે હમેશ કઈ પણ ખાવાનો રીવાજ દાખલ કરશો તો વધારે હાની થશે નહી વિદ્યાર્થી ભાઈઓ એ ચાહના મહાન પુજારીઓ થઈ પડયા છે તેમને કહુ છુ કે તમે તમારી જાતનુ તથા તમારી પ્રજાનુ નખોદ કાઢો છો એક કે બે વખત નિયમીત ચાહ પીઓ પછી જરૂર જણાય તો ખુદના કાવાનો (કોફીનો નહીં) ઉપયેગ કરો ખુદનો ભુકો તથા પાણી (બીજુ કઈ નહી) કાવાદાનીમા ઉકાળી કાવો પીવાની કાચની નાની ચલાણીઓ આવે છે તેટલી જેટલી વખત જોઈએ તે પ્રમાણે પીઓ એથી તમે ઉત્તેજીત રહેશો તેમજ ઉજાગરો કરી શકશો. ચાહ સંબધે આટલુ વીવેચન કરી હવે ચાહનો

૧૧૯૦

ઉપયોગ ઓછો તથા નિયમીત કરવાની સુચના સાથે એ વાત દરેક માણસની મુનસફી ઉપર મુકું છઉ

૧૪. દાત એ પાચન ક્રિયામા મોટો ભાગ ભજવે છે તેની સભાળ રાખી તે આપણી જીંદગીના શથી રહે એવો પ્રયત્ન કરવો એ સઘળાની ફરજ છે સવારે ઉઠીને બાવળનુ દાતણ, મંજન, બ્રશ વીગેરે જેને જેની અનુકુળતા હોય તેનાથી દાતણ કરી દાતો સાફ કરી ઓલ કાઢી મોઢાની દુર્ગંધ દુર કરવી કેટલાકો મોઢામા મીઠું રાખી તેને મોમા ખુબ વમટોળી પછી દાતણ કરે છે કેટલાકો દાત શજડ કરવા રતનજોતનુ દાતણ કરે છે. કેટલાક દાતને દીવેલ ચોપડી પછી દાતણ કરે છે એ બધા ઉપાયો શારા છે જેને જે અનુકુળ હોએ તે કરે પણ દાતણ કરવુ એનો અવશ્યજ છે. હુ તો જયા દાતણ મળે નહી એવી જગોએ મારે જવુ થય ત્યારે પાચ સાત દાતણ હમેશ મારી સાથે લઇ જાઉ છુ

૧૫ દાતણ કરવુ, કઈ મીઠો પદાર્થ ખાવામા આવે (એટલે ચાહ, લાડવો વીગેરે) અને મોહુ મીઠુ થાયે એટલે કોગળા કરી મઠાશ કાઢી નાખવી કેમકે મીઠાશ દાતના મુળમા પેશવાથી શડો પેશે છે. ઘણુ ધગધગતુ ઉનુ ખાવુ નહી તેથી દાતના મુળને નુકશાન છે. ગમે તે ખાવામા આવે તથા જમી ઉઠો એટલે ખુબ કોગળા કરી દાતમા ભરાઇ રહેલું અનાજ કાઢી નાખો રાત્રિન સુતા પહેલા દાતનો કચરો તમામ કોગળાથી અગર બ્રશથી કાઢી નાખો આ પ્રમાણે દાતની સભાળ લેશો તો પડી જવાનો ભય ઘણો ઓછો થશે દાત ગયા એટલે ખાવાની મઝા ગઈ એટલુજ નહી પણ અનાજ પચાવવાની શકતી ઓછી થઈ. માટે દાતની માવજત કરજો તે લાબી મુદત ટકે અને તમોને નીરોગી કરી તમારી પ્રજાના ભવીષ ઉપર પણ શારી અસર કરે. તમારા છોકરાઓને પણ તે શમજણા થાય ત્યારથી આ

પાઠ ભણાવી દાતની માવજત કરતા શીખવેા કે તેમની જીદગી પણ શુધરે.

૧૯ પેહેલાં જયારે દીવેળની શીતળ થડી બતી ઘરને એક ખુણે બળતી, રાત્રીના વાચવા લખવાનુ કામ ઘણે ભાગે કેાઇકજ ન છુટકાનુ કરતુ તે વખતે આખની જે સભાળ લેવાતી તેવી સભાળ હમણા જયારે ઘાશલેટ, ગેસ, વીજળીના બહુ પ્રકાશવાળા અને ઘણા કરવાની પૃથા ચાલી અને વાચવા લખવાનુ ઘણુ વધ્યુ તે વખતે લેવાતી નથી તે બહુ દીલગીરી ભરેલું છે પેહેલા હરેક ગ્રહસ્થના ઘરમા કાજળ પાડવામા આવતુ અને દરેક સ્ત્રી દીવસમા એક વખત પેાતે તથા પેાતાના બચ્ચાએાની આખ આજવી, કાજળનુ અજન એ સેાભાગ્યનેા શણગાર છે—સ્ત્રી વીધવા થાય છે એટલે તેને તે છેાડવુ પડે છે તે જાણવા છતાં હાલની સ્ત્રીઓએ તેનેા ત્યાગ કર્યો છે. કેમકે હાલની ખુબસુરત દેખાવાની રીતમા તે બધબેસ્તુ લાગ્યુ નહી. પરીણામ એ આવ્યુ કે સાત આઠ વરસની ઉમરના છેાકરાને પણ ચસ્મા પેહેરવાનેા વખત આવ્યેા પેહેલા સડત્રીશ બેતાળા એટલે સાડત્રીશ વરશથી બેતાલીસ વરસની ઉમરે ચસ્મા આવતા અને કેાઇને જેની આખની વધારે માવજત લેવાઇ હેાય તેને તેા બીલકુલ ચસ્મા લેવાજ પડતા નહી. આવી સ્થીતી ઉત્પન કરનાર વસ્તુ ફકત એક નજીવી ચીજ કાજળ છે હાલની રીત જોતા હુ ધારૂ છુ કે કાજળ બનાવવાની રીત ઘણે ભાગે નાબુદ થતી ચાલી છે. મારી ખાસ ભલામણ છે કે જે જાણુતા હેાય તેની પાસે અજાણે વાકેફગાર થઈ ઘર ઘર થેાડુ કાજળ બનાવેા અને તે સ્ત્રીએ હરરેાજ, છેાકરાને પદર શેાળ વરસની ઉમર સુધી કાજળથી આખ આજવી કે જેથી આખનુ તેજ વધી ચસ્મામાથી મુકત કરશે.

૧૭. આખના દરદોમા આખે ચીપટા બાજવા, આંખ આવવી, આખમાં ગરમી જણાવી એ છે. ચીપટા બાઝે ત્યારે બોરીકથી આખ ધોઇ સાફ કરવી તે ઉત્તમ છે આખ આવે ત્યારે પહેલા બાજુમા આખમાનુ લોહી ઓછુ કરવા ચુનાના ટપકા કરતા, લીબુમા લોખડનો કાટ વીગેરે નાખી ગાધીઓ પોટલી બાધી દેતા, ફટકળીને કોડીઆમા ફુલવી તે વાટીને ભુકામા અફીણુ ગોળ અથવા શાકર લીબુના રશથી લોખંડની તાવીમા લોખડની કડછીથી વાટી એક રશ કરી તેને ગરમ કરી તે ચલાણીમા ભરી રાખી આખની બાજુએ ચોપડતા. સઉથી સારો અને વગર પૈસાનો ઇલાજ થડુ પાણી છે સવારને પેહોર દાતણુ કરી રહી મોમા પાણીનો કોગળો ભરી આખમાં થડા પાણીની છાળક મારવી અને તે પ્રમાણે બે ત્રણુ વખત કોગળો ભરેલું મોમા રાખી કરશો તો આખને બહુ ફાયદો થશે. બને ત્યા સુધી આખના દાકટરની સલાહ લેવા ચુકવું નહી પણુ વગર પૈશાનો ઇલાજ થડા પાણીની છાળક તો દરરોજ કરવાને ચુકવુ નહીં. એ પ્રમાણે કરવાથી તમે તમારી જીંદગી સુધારશો એટલુજ નહી તમારી સતતીની પણુ જીંદગી શુધારશો.

૧૮. રોગીષ્ટ મા બાપના બચ્ચા રોગીષ્ટ થાય છે તેમાં ખાસ કરી ગરમીથી એટલે પરમીયો, ચાદીથી ભોગવતા તથા ક્ષય રોગ વળા મા બાપોથી બચા ઉપર બહુ અશર થાય છે. તેથી ખાશ કરી એ જરૂરનું છે કે ગરમીના રોગોથી પીડાતાં સ્ત્રી પુરૂષોએ વીષયની લાલચથી દુર રહી પ્રજા ઉત્પન થવાનો પ્રશગ આણુવોજ નહી. ક્ષયને માટે પણુ પોતાને ક્ષય ન થાય એવી ખાશ શભાળ રાખવી

૧૯ ઉપર જે બધું કહ્યુ તેમા નવુ કઈ નથી સર્વની જાણીતી વાત છે પણુ એ નાની બાબતોનો અનાદર કરવાથી

તેના ખરાબ પરીણામો કેટલે દુર પ્હોચે છે તેનો વીચાર ન કરવાથી તેના ઉપર લક્ષ રાખતા નથી તેથી સુચના કરવામા આવી છે કે નીતીમય અને સાદુ જીવન ગાળો કે જેથી તમે જાતે સુખી રહી તમારી સતતી પણ સુખી થાય. તમારી સતતીને પણ એ શાદી વાતો સમજાવી તેની પાશે પણ તેનો અમલ કરાવો.

૨૦ તમારા ઘરમા કેટલી દોલત છે તે તમને કોઈ પુછતુ નથી પણ શુ છોકરા છે એવો શવાલ થાય છે. તેથી દીકરા દીકરાજ તમારૂ ખરૂ ધન અને આનદ આપનારી ચીજ છે તે કારણુન લઈને તે તદુરસ્ત જન્મે અને અને તદુરસ્તીમા ઉધરે એવી યોજના કરવી એ તમારી ફરજ છે પ્રજા ઉત્પતી સબધમા ઉપર વીવેચન થયું છે અને હવે પછી થશે અત્રે તો હુ તેમના ઉછેર સબધી બોલુ છઉ. હાલનુ શીક્ષણુ બહુ ખામી વાળુ છે એમ સર્વ કહે છે પણ જુદા જુદા મતોને લીધે તેમા કયારે અને કેવો ફેરફાર થશે તે કહી શકાતુ નથી પણ પહેલા જયારે શીક્ષણુની શરૂઆત હતી તે વખત ભણેલાને મહાન લાભો મળવાથી માબાપોને મોહીની લાગી છે જો કે હાલની સ્થીતી જોતા તો ભણેલાઓ તેમને ભણુતા થયેલા ખરચ જેટલુ પણ પેદા કરી શકતા નથી ભણાવવાની ભુરકીમા મામાપો તેના છોકરાની તદુરસ્તીનો વિચાર કરતા નથી એ બહુ શોચનીય છે. ચાર વર્ષના છોકરાને નિશાળે મોકલી તેના કુમળા મગજ ઉપર બોજો નાખે છે એ જુલમ નહી તો બીજુ શુ ? જો તમારા છોકરાને તદુરસ્ત રાખી ઉછેરવા હોએ તો સાત વર્ષની ઉમરનો છોકરો અગર છોકરી થતા સુધી તેને નિશાળે નાકલો નહી ત્યા સુધી તેને બીન અકુશ રમવા દો ફકત દેખરેખ એટલી રાખો કે તે લડાઈ ટટા કરતા શીખે નહી. આ પ્રમાણ રમવાથી તેના શરીરના અગોને કશરત મળી તે દૃઢ થશે નિશાળે જવા

માંડે ત્યાર પછી પણ તેને રમતગમતથી અટકાવો નહી નિશાળના તથા પાઠ કરવાના વખત શીવાયના વખતમા તેને રમવા દેવા એટલુજ નહી પણ છોકરીઓને ઘરની તાલીમ, કચરો કાઢવો, વાસણમાજવા કપડાં ધોવા, દાણો વણવો, ચુટવો તથા તેની ગજા પ્રમાણે તેને ધીમે ધીમે રાધવાની તથા બહુ ઉપયોગી કેળવણી નાના બચ્ચાંની માવજતની તાલીમ આપવી કે તે મોટી થયે સાસરામા કુશળ વહુ ગણાય છોકરાઓને પોતાના ખેતીના, લુહારી કામના વીગેરે જે કુટુબનો જે ધધો હોએ તેની કેળવણી આપવી કે જેથી જ્ઞાન સાથે તેને કશરત મળે અને જરૂર પડે નીરવાહના સાધનમા ઉપયોગી થઇ પડે

૨૧ હાલમા માબાપો છોકરાને નિશાળે મુકી સતોષ માને છે પણ તેની અભ્યાસ કરવાની શકતીની તપાસ કરતા નથી તેથી છોકરૂ બચારૂ ગજા ઉપરાત મહેનત કરી આગળ અભ્યાસ કર્યું જાયે છે અને પછી કમજોર થઈ ક્ષય વિગેરે રોગના ભોગી થઈ જુવાન વયે પાછળ નાની વીધવા અને એક બે નાના બચ્ચાં મુકી મરી જાયે છે

૨૨ છોકરાની કેવા ધધા પ્રત્યે વલણ છે તેની માબાપો તપાસ કર્યા વગર પોતાને પસદ પડતા ધધાનો અભ્યાશ કરાવે છે તેથી છોકરાની શકતી ખીલતી નથી અને ધધામા ફતેહ મેળવી નામના કાઢી શકતો નથી માટે પોતાના બચાનુ હીત વિચારી ગજા ઉપરાત ભણાવવાનો પ્રયત્ન કરશો નહી તેમ જે તરફ તેનુ વળણ હોએ તેનો અભ્યાસ કરાવજો કે જેથી તેઓ તદુરસ્તી અને આનદ સાથે જીદગી ગુજારી સારી સતતી પેદા કરી શકશે.

૨૩ બાળલગ્ન, મોટી ઉમરે લગ્ન, કે વૃધ્ધનુ લગ્ન એ શારા કે નઠારા તે શબધે અત્રે વીવેચન કરવાની જરૂર તેમ

જગો નથી. અત્રે તો ગમે તે લગ્ન હોએ પણ શું કરવાથી બાળકનુ મરણ ઓછુ થાયે અને સ્ત્રી અકાળે મરી જાયે નહીં તે સબંધે વીચાર કરવાનો છે. ગમે તે લગ્ન હેએ તોપણ છોકરીને રજસ્વળા (માથે બેસવુ) આવે તેના બે વરશ બાદ જ્યારે તેના સર્વે અંગો ખીલી મજબુત થાયે ત્યાર પછી સ્ત્રી પુરૂષનો શમાગમ થાયે તો પ્રજા નીરોગીજ ઉત્પન થશે. શોળ શતર વરશની ઓરત અને ઓગણીશ વીશ વરશનો પુરૂષના શયોગ હું તો શ્રેષ્ટ ગણુ છુ જે ઉમરમાં મોટુ હોયે તે નાનાનુ હીર હણી લે છે તેના પ્રત્યક્ષ દાખલા આપણે જોઈએ છઇએ કે મોટી ઉમરના પુરૂશ શાથે પરણેલી કન્યા વેહેલી ઘરડી દેખાય છે હુ તો છાતી ઠોકી કહુ છું કે વરકન્યાની ઉમરમા પાચ વરશથી વધારે અતર રાખવો એ ભુલજ છે અને તેનુ ફળ શારૂ નથી

૨૪ જે માબાપોને પોતાની દીકરીની જીદગીની દરકાર હોએ તેણે તેનો તેના સ્વામી શાથેનો શબધ ગમે તે પ્રયત્ને પણ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તેની શરીરની પરીપકવ સ્થીતી થયા શીવાયે થવા દેવો નહી. તેમ નહીં થશે તો પછી પ્રજા માદી યા કમજોર થશે અને બાઈની પણ સારીરીક સ્થીતી બગડી વેહેલી અકાળે મરશે એવી નાની વયની સ્ત્રીઓના પુરૂષોને પણ શુચના કરૂ છઉ કે જો તેઓ ધીરજ ધરી ઉપર પ્રમાણે વરતશે તો તે પોતાની જીદગી સુખમય કરશે એટલુજ નહી પણ તેમની પ્રજા શારી ઉત્પન થશે અને તે નીરોગીજ હશે.

૨૫ કાચી ઉમરની છોકરીઓ શાશરે રેહેતી હોએ તોપણ તમે જોશો તો તે ઉતશાહ વિનાની અને પીયર તરફની દ્રષ્ટીવાળી જણાશે પણ પરીપકવ થયે તેનુ રૂપજ બદલાઇ જશે થનથનાટ કરી રેહેશે અને આનદીત રહેશે એવા આનંદમા થયેલુ બચુ નબળું થઈ શકેજ નહી.

૨૫ અ–બાળ મરણ તથા અકાળ મરણ ઓછું કરવામાં આપણી રેહેણીકરણી બહુ મોટો ભાગ ભજવે છે. જો તમે સારી રહેણીકરણી રાખશો તો તેની અશર તમારા બચ્ચાં ઉપર પણ થશે. નિશાળની કેળવણી કરતા ઘરની કેળવણી બહુ ઉપયોગી છે જો તમે છાકટા હશો તો તમારા ફરજંદો પણ છાકટા નીકળશે, જો તમે લડાક હશો તો તમારા છોકરા પણ લડાઈખોરા થશે માટે માબાપોએ પોતાને માટે નહી તોપણ પોતાના ફરજંદો ખાતર એવી શાદી અને નીતીમય રીતભાત ઘરમાં રાખવી કે તેની શારી છાપ બચ્ચા ઉપર પડે એ પડેલી છાપ કદી ભુલાશે નહીં કદી તેની વીરૂધ ચાલવા જશે તોપણ એક વખત તો અટકશે. માટે પરમેશ્વર ઉપર દ્રઢ વિશ્વાશ રાખી, નિતીથી વરતી દુ.ખમા પણ ધીરજ ધરી તમે આનંદમા જીંદગી ભોગવસો તો તમારા કુટુંબ ઉપર તેમજ બચાના મન ઉપર તથા શરીર ઉપર એવી શારી અશર થશે કે તેથી તમ ર કુંટુંબમાથી બાળ મરણ તથા અકાળ મરણ ઓછુ થઇ જશે એમાં જરા પણ શક લેશો નહી.

૨૬. ત્રીજુ શુખ શકરમીનાર શારી સ્ત્રી કઇ ઝાડે લટકાવી રાખેલી નથી કે તે પાડી લઈએ. સારી સ્ત્રી કરવા માટે પ્રથમ મા બાપોએ ઘરની તમામ પ્રકારની ઉપર મેં બતાવ્યું છે તેવી તાલીમ આપવી જોઈએ પછી શાશરીઆએ પોતાના કુટુંબને અનુકુળ રીત રીવાજોથી પાવરધી કરવી જોઇએ અને પછી ધણીએ પોતાના સ્વભાવને અનુકુળ પડે તેવી રીતે કેળવવી જોઇએ, તમા ભણેલી છે, ગાતા આવડે છે, વગાડતા આવડે છે, વાદવીવાદ કરતા આવડે છે તેને કઇ નીસબત નથી. જનસમાજ માં સારો દેખાવ અને લોકો જોઈ વાહવાહ કરે એવો ગ્રહ સંસાર ચલાવે તેજ ખરી ગ્રહીણી છે. ઇશ્વરે શશાર ચલાવવા

ને શુભ ગુણો છે તે સ્ત્રીમાં મુકેલાજ તે ઉપર પ્રમાણે બહાર આણી કેળવો એટલે તમારા શંશાર સુખની શીમા રહેશે નહીં.

૨૭. હાલમાં સ્ત્રીઓમાં નાજુક દેખાવાની ફેશન થઇ પડી છે. વળી શ્રીમંતાઇને અંગે અથવા મોટાઇને ખાતેર કેટલીક જગોએ તો ઘરનું કામ કરવું એ હલકુ મનાય છે. પહેલા ઘરના તમામ કામો, વાળવું ઝાડવુ, રાંધવું પાણી ભરવુ, દળવુ ખાડવું, વીણવુ ચુટવું, અનાજ શાક શુક કરી સાચવવુ એ તમામ કામ ઘરનો સ્ત્રી વર્ગ કરતો તેમા સ્ત્રી વર્ગને એટલી બધી કશરત મળતી કે તેને બીજા કંઈની જરૂર પડતી નહી અને ગામડા ગામોના જયા દાયણો પણ ન મળે ત્યાં ઘરના અગર પાડોશના એક બઈશની મદદથી ઘણી શહેલી રીતે અને સુખરૂપ સુવાવડ થતી કેહવત છે કે "જણનારીમાં જોર નહી તો પછી દાયણ શુ કરે" નાજુકાઇ બતાવવામાં અને ખોટી મોટાઇ બતાવવામા હાલ જણનારીમાં જોર નથી તેથી ઘણી સ્ત્રી ઓને કશુવાવડ થાય છે શુવાવડ સુખરૂપ થતી નથી અને રોગીષ્ટ થઇ એક બે સુવાવડ થાયે એટલે ગયે તો મરે છે અથવા ભર જુવાનીમા ડોશી જેવી દેખાય છે. મેં કેટલીક સ્ત્રીઓ જોઇ છે જેવો પદર શનર બચ્ચાંની મા થઈ દાદી પર દાદી થયા છતા એવી નીરોગી અને મજબુત કે ભલા જુવાંનને એક મુકી મારે તો બેસાડી દે અનાજ કરનાં કામ એ મનુષ્ય માત્રને, પછી તે પુરૂષ હો કે સ્ત્રી બાળ હો કે વૃદ્ધ હો, ખરે ખરો ખોરાક છે કામ કરવાથી શરીરને જોઈતી કશરત મળશે, મન આનંદમા રહેશે અને ખરાબ બાબનો ઉપર લક્ષ દોડશે નહીં માટે અનુભવ શીધ સ્ત્રી વર્ગને પછી તે ઉચ હો કે નીચ હો કે, ગરીબ હાએ કે તવંગર હોએ તેને શુચના કરૂં છઉં કે નાજુકાઈ અને મોટાઈના ખોટા ડોળ છોડી દઈ જે જે ઘરના કામો તમે છોડયા હોએ તે પાછા હાથ ધરો તેમા આનંદ માનો.

ભણેલાં હોતો, નીતીમય પુસ્તકો વાંચો, તમારી અભણ બેનોને તેમાથી વાતો કરો, ભીતાહાશથી નિતિને રસ્તે ચાલી તેમ ચાલવાની તમારા ફરજંદોને ટેવ પાડો કે જેથી તમે આનંદમાં રહી તમારૂં કુટુંબ આનદમાં રહે અને સુખમાં જીદગી ગુજારે.

૨૮. હિંદુ શંસારમા કંકાશના નજીવા જેવા કારણો બને છે તેને મોટાં રૂપ આપી લડાઈ ઝઘડા કરવાથી તમારૂ લોહી તવાય છે મન ઉપર માઠી અસર થાયે છે અને તે તમારી તંદુરસ્તી બગાડે છે માટે એવા પ્રસંગ બને ત્યારે બન્યુ ન બન્યું ગણી તાકીદે ભુલી જઈ પાછુ મન આનદીત કરવુ.

૨૯ આપણા ઉપર વીપત આવી પડે ત્યારે તની ચિંતા કર્યા કરવી નહીં, ચિનાને ચીતા ગણેલી છે અને ચીતા જેમ બાળી ભષ્મ કરે છે તેમ ચીના પણ તમારૂં શરીર બાળી ભષ્મ કરે છે અને તેની તમારા કુટુબની તંદોરસ્તી તથા ભાવી પ્રજાની શરીર સંપતી ઉપર ઘણી માઠી અશર થાયે છે માટે ચિંતા ન કરતાં પરમકૃપાળુ પરમેશ્વર ઉપર દૃઢ વિશ્વાશ રાખી આપત્તી દુર કરવાના પ્રયત્ન આદરી મન પ્રફુલીત રાખો

૩૦. બાળ માવજત તથા પ્રસુતી સબધે સ્ટેટના ચીફ મેડીકલ ઓફીસર જેવો અનુભવી અને વીલાયતના પાસ થયેલા ડાકટર છે તેમણે મારા કહેવાથી લેખ લખી આપ્યો તે નીચે પ્રગટ કરૂ છુ એ લેખ ખરેખરો મનન કરવા યોગ્ય છે.

૩૧. સ્ત્રી અને બાળકોની માવજત. જે દેશની પ્રજા સ્ત્રી અને બાળકોની માવજત કરવામા પછાત પડે છે ત દેશ અધમ સ્થિતિએ પહોચે છે કોઇ પણ દેશની દોલત ને દેશમાં વસનારી પ્રજાની શરીર સપત્તિ અને માનસિક કુશળતા એજ છે. બાળક અને સ્ત્રીઓ પર પહેરાવેલા કીંમતી આભૂષણો અને જરીના કપડા નથી.

સ્ત્રી જ્યારે ગર્ભવતી થાય છે ત્યારથીજ બાળકની માવજત શરૂ થવી જોઈએ ગર્ભવતી સ્ત્રીના ઉપર કામનો બોજો અતિશય ન નાખવો ગરીબ કુટુંબમાં પણ સાસુ નણદ- સ્ત્રીનો પતિ વિગેરે સાસરાના સગાવાલાઓ એ વાતમાં ઘણી મદદ કરી શકે. ગર્ભવતી સ્ત્રીને ખુશી આનંદમાં રાખવી જોઈએ.

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ મરચા તેલ અતિશય ખટાસ વિગેરે બહુજ ઓછા ખાવા ગર્ભવંતી સ્ત્રીને ચાર પાચ માસનો ગર્ભ થાય કે બનતા સુધી તેના માબાપને ઘેર મોકલી આપવી એ બહુ સારો રિવાજ છે. માબાપને ઘેર ચાર પાંચ સુવાવડો અસલના જમાનામાં લોકો કરતા એ રિવાજ સારો હતો. માબાપને ત્યા પીએરમા જે માવજત અને આશાએશ સ્ત્રીને મળે છે તે બહોળા કુટુંબવાળા શ્રીમત સાસરામા પણ નથી મળી શકતો

ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓએ પોતાની છાતીના રક્ષણ માટે અને ખાસ કરીને સ્તનના રક્ષણ માટે કાચળી પહેરેલી રાખવી. કાચળી અને બદન સ્ત્રીઓએ હંમેશાજ પહેરવાં આપણી કાચળીના રીવાજનું અનુકરણ યુરોપીઅન પ્રજાઓએ સ્ટેસ stays પહેરવાના કરી કર્યો છે અને સ્તન ઝુલીને અતિશય ખરાબ ન થાય તે માટે કાચળીનો સારો રિવાજ આપણે ઉલટો છોડવા માંડયો છે તે ન થવુ જોઈએ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના કપડા જાડાં અથવા ટહાડ–તડકાથી રક્ષણ કરી શકે એવાં હોવા જોઈએ થડીના દીવસમા હીદની સ્ત્રીઓને પાતળાં વીલાયતી કપડાં પહેરી ટાઢમા થરથરતી જોઈ અને અનેક રોગોનો ભોગ થતી જોઇ બહુ ગ્લાની અને અફસોસી ઉત્પન્ન થાય છે. સ્ત્રીઓના વસ્ત્ર શોભાયમાન ન હોય તો ભલે પણ તે ચણીઆ વિગેરે સહીત શરીરનું રક્ષણ કરે એવા જરૂર હોવા જોઇએ રસોડા વિગેરે ભીનાસવાળી જગ્યામાં સ્ત્રીઓને કામ

કરવાનુ હોય ત્યાં સુનરના જાપાનીસ પગરખાં અથવા લાકડાની જાપાનીસ સ્રીઓ પહેરે છે તેવી પાવડીઓ કે જે આપણા સુતાર સ્હેલમા બનાવી શકે તેનો ઉપયોગ કરવો ગર્ભવતી સ્રીએ સારવો કાઢવો અથવા વાકા વળી ભારે વસ્તુ ઉચકવાના પ્રસગથી દુર રહેવું પાચ માસ પછી પતિથી જરૂર દુર રહેવુ નહી તો અધુરે જવાનો સભવ રહેશે, અને ગર્ભાશયના અનેક રોગો થવાનો પ્રસગ ઉભો થશે ગર્ભવતી સ્રીએ હવા ઉજાસવાળી જગ્યામા રહેવુ અને પ્રસવ થવાના એક માસ પહેલા બિલકુલ આરામ લેવો જેથી પ્રસવ પ્રસંગે કોઇ જાતની નડતર આવે નહી, અને તેટલો ખુલી હવાનો લાભ લેવો.

બાળકના પ્રસવ થવાના મહીના આગમચથી જન્મનાર બાળકને માટે જોઈતા કપડા નાળવો બાધવાનું સામન સારી રીતે રીને સાફ કરી કાતર બોરીક આસીડનું પડીકું વીગેરે વસ્તુઓ એક નાની ગાસડીમા બાધી તૈયાર રાખવી પ્રસવ થતી વખતે બીછાનુ લોહી–પાણી–વગેરેથી ન બગડે માટે લેધર કલોથ અથવા મીણુ કપટનું કપડું પ્રસવ થતા પહેલા પાથરવું સુવાનો ખાટલો સારો ખેચેલો અને પાટીનો હોવો જોઇએ પરણતી વખત દશ હજાર રૂપીઆ ખર્ચી વરઘોડો કહાડવો અને બાળકના પ્રસવ પ્રસગે પડોસમાથી ગધાતો સડેલો ફાટી તુટી કાથાની દોરીનો માકડ–ચાચડથી ભરેલો ખાટલો શોધી •કહાડવા કમક બાધી નીકળી પડવુ આ દુષ્ટ રીવાજ બધ થવો જોઇએ વળી તેને માટે ગધાતુ–સડેલુ એક ગોદડુ–શોધી કહાડી તે તેને એક માસ સુધી વાપરવા આપવું એ પણ ક્રૂરતાની હદ છે સુવાવડી સ્રીઓને બાળક જન્મ્યા પછી ઉંઘની ખાસ જરૂર હોય છે તે મેલા બીછાનામાંના ચાંચડ–માકડ ખુબ કરડતા હોય ને ઉંઘ ન આવે તો તેમાંથી સુવારોગ અને પ્રસુતીકા ઉન્માદનો પાયો નખાય છે. સુવાવડી સ્રીઓને

ભૂખે મારવી-તેને ઝામેલા પાણીને નામે કાદવ જેવુ પાણી પીવા આપવું એ બધા રીવાજો ક્રૂરતાથી ભરેલા છે. સુવાવડી સ્ત્રીને જરૂર ઝામેલા પાણીને નામે કાદવ જેવુ પાણી પીવા આપવું એ બધા રીવાજો ક્રૂરતથી ભરેલા છે સુવાવડી સ્ત્રીને જરૂર ઝામેલું પાણી આપવુ પણ તે પાણીને સારા કલઈ દીધેલા વાસણમાં ઊકાળી પછી તેને સારી ધેાયલી કેારી માટલીમાં ભરી દેવું. આ માટલીપાં નાનેા કપૂરનેા કટકેા અને કુંદનના સેાનાની કટકી સારા મલમલના કટકામાં બાધી માટલીમા નાખી દેવાં આ પાણી બહુજ સારૂ સ્વાદિષ્ટ અને નિરેાગી થશે. પ્રસવ વખત ખેાટી ખેચતાણ અને ધાધલ કરવી, દાઈ અને દાકટરને ગભરાવી તેની પાસે ચીપીઆ મુકાવી જબરજસ્તીથી બાળકનેા પ્રસવ કરાવવેા આ બદી એટલી બધી પ્રસરતી જાય છે કે તેમાથી ઘણા ભયકર પ્રસગેા ઉત્પન્ન થાય છે. ધીરજ ગખી બાળકનેા પ્રસવ એની મેળેજ થવા દેવેા એજ સારૂં છે તેથી એટલા બધા કેસેા બગડશે નહી.

દાઇ અને દાકતરનુ કામ બાળક જન્મ્યુ કે તેનેા નાળવા બાંધવા માટે અને તેને ગરમ પાણીથી નવડાવીને તેને ગળથુંથી પાવા માટે એક હુશીઆર બાઇએ રેાકાવુ અને બીજુ એ સુવાવડીને ધેાઇધાઇ સાફ કરવી તેના બીછાનામાંથા મેલું કાઢી નાખી તેને સાફ કપડાનેા પાટેા પેટે બંધાવી સાફસુફ કરી આરામથી સુવાડવી.

બાળક જન્મ્યા પછી ગભરાઈને દેાડાદેાડ ન કરતાં સુવાવડીની માવજત તરફ અને તેના શરીર તથા બીછાનાની સ્વછતા તરફ જરૂર ધ્યાન રાખવુ જે સ્ત્રીઓને અગત સગા વહાલા નહેાય તેવી સ્ત્રીઓની માવજત માટે ઉમગઢમા (મરેાલી સ્ટેશ નથી એક કલાકમા ઘેાડાના ટાગામા જવાય છે) પ્રસુતીકા સંસ્થા હુશીઆર દાકતર અને દાઇઓ અસ્તક સ્થાપી છે આપણી

દેશી દાઈઓ હુશીઆર હોય છે પણ ને બહુજ મેલી હોય છે સુવાવડમા તે પ્રસુતીકાને અડકે તે પહેલા તેના હાથ સાબુને પાણીથી બે ચાર વાર ધોવડાવવા. તેને પહેરવાને ઘરમાથી ચોખુ ધોએલું વસ્ત્ર આપવુ અને ગંધાતુ મેલુ કપડું પહેરીં સુવાવડી પાસે ન જવા દેવી કેટલીક દાઈઓ બે ચાર જગ્યાએ કામકાજ કરી આવે છે સુવારોગનો ચેપ ન લાવે તે માટે તેના હાથ ધોવડાવવા અને વસ્ત્ર બદલાવવાની તથા સ્રીના નાજુક ભાગને અડકતા પહેલાં કાર્બોલીક અથવા બોરીક લોશનથી તેના હાથ ધોવડાવવાની ખાસ જરૂર છે. આ રીવાજ સામાન્ય થઇ જવો જોઇએ તરતના જન્મેલા બાળકની આખ હલકા બોરીક એસીડના લોશનથી જરૂર ધોઈ નાખવી આમ કરવાથી તરતના જન્મેલા બચ્ચાની આખ દુખવા આવી ભયકર પરિણામ આવે છે ને થશે નહીં તરતનાં જન્મેલાં બચ્ચાંને ગળથુંથીને બદલે ચોખુ ગાયનુ દુધ જનમનાને વારમાંજ બે ચમચા પાઈ દેવુ આમ કરવાથી ભવિષ્યમા ગાયનું અથવા બકરીનું અથવા ભેસનુ દુધ આપવાનો પ્રસગ આવી પડે તો તે દુધ બચ્ચાંને ભારે નહીં પડે, બચ્ચાને તેલ ચોળી ખમાય એવા ગરમ પાણીથી ન્હવાડવુ અને પછી તેની આખ આજી ઝોળીમાં સુવાડવુ એ ઉમદા રીવાજ છે. કપડાની ઝોળી કરતા પાટીઆંનું નાનું પારણુ બચ્ચાને માટે બહુ સારૂ છે ઝોળીમા બચ્ચું સારી રીતે પોષાતુ નથી પણ પારણામા તે સુખે આળોટી શકે છે ને ખુબ પોષાય છે ઘણીખરી માને પુરતુ દુધ આવતુ નથી અને તેથી તરતના જન્મેલા બાળકને જો ગળથુથીને બદલે ગાયનું દુધ ચમચેથી પાઇને ઉધારવું રહેલુ છે. પેહેલામાનુ દુધ વધારવાને માતાઓ કોપરાં અને શુવા ચવતાં તેથી માતાને જોઇતુ નીરોગી દુધ આવતુ શીશીમા દુધ પાવું એ અમુટકે ઠીક છે પણ શીશી અને તેનું રબરનુ મોંડુ દર

ઉપયોગ પછી સાફ રાખવું એમાં એટલી બધી ચતુરાઈ ધીરજ અને અક્કલનું કામ છે કે તે બધી સ્ત્રીઓ ન કરી શકે અને જરા બેદરકારી થાય તો બચ્ચાને ઝાડા છુટી જશે. તરતના જન્મેલા બચ્ચાંને વગર સમજે દવાઓ આપ્યા કરવી એ બહુ ભૂલ ભરેલું છે બચ્ચાને માટે બેાળ એળીઓ અને દીવેલ એ શીવાય બીજી કઈજ દવા આપવી એ હું દુરસ્ત ધારતો નથી. એથી વધારે જરૂર પડે તો દીવેલ-ગરમ પાણી અને સાબુની પીચકારી આપવાથી વાવળી જેવા ભયકર રોગો સારા થાય છે બચ્ચાને ખોરાકમાં શું આપવું આ એક મુશ્કેલ સવાલ છે. માનું દુધ ઉત્તમ. બનતા સુધી માએજ બચ્ચાને પોતાનુ દુધ પાઈને ઉછેરવા. બાળક જન્મે કે તરતજ ધાવ રાખી બાળકને ઉછેરવાની મહેનતમાંથી બચવાના ઈરાદાથી જે સ્વાર્થ પરાયણ સ્ત્રીઓ પોતાના બાળકને ધાવને અથવા શીશી પર ઉછારવા બીજાને સોપે તેને દુષ્ટ સમજવી. હજુ એવે પ્રસગે સારી ધાવ શોધી તેનુ દુધ બચ્ચાને આપવુ એ સારૂ માએ અથવા ધવ-ડાવનારીએ પોતાના સ્તન દીવસમા બે ત્રણવાર પાણીથી ધોઈ સાફ રાખવા. ખાસ કરીને ઘર કામ કરી પરસેવાથી શરીર મેલું હોય અને પરસેવો ટપકતાં સ્તન બાળકના મ્હોડામા આપવાથી ખરાબ પરિણામ આવે છે માટે એવે પ્રસગે તો જરૂર સ્તન ખાસ કરીને પાણીથી ધેાઈ પછી બચ્ચાને ધવડાવવુ. ધવડાતા પેહેલા દરેક પ્રસગે સ્તનને ધોઈ સાફ કરી ધવડાવવું એ બહુ સલામતી ભરેલું છે જો માનુ દુધ ન મળી શકે તો ગાયનુ દુધ આપવુ. છ મહીનાની અદ-રના બચ્ચાને માટે ગાયના શેર દુધને એક ઉભરો આવવા દેવો, તેમાં જેટલુ દુધ તેટલુ ખળખળતું પાણી નાખી ઉતારી દેવુ તે દુધમા જ્યારે બચ્ચાને દુધ આપવુ હોય ત્યારે મીઠાસ નાખી આપવુ, સાફ વાસણમા આમ ગરમ કરેલું દુધ રાખ-

વાથી તે ૧૨ કલાક સુધી ગરમીની મોસમમાં તે બગડતું નથી ખાંડ બધા દુધમાં સામટી નાખવાથી દુધ બગડી જાય છે માટે પાતી વખતેજ મીઠાસ નાંખવી. બચ્ચું જન્મે કે તરત તેને ચમચાથી દુધ આપ્યું હોય અને દુધ રોજ એકાદ ફેરા ચમચેથી આપ્યા કીધુ હોય તો તે ચમચેથી પીવાની ટેવ પડી જાય છે ને તે ટેવ બહુજ સારી છે માનુ દુધ બચ્ચુ પીતું હોય છતા એકાદ વાર ગાયનું દુધ ચમચેથી આપવાની ટેવ જારી રાખી હોય તો તે ટેવ બહુજ કામ લાગે છે ને બચ્ચુ હાલમાં દુધ ઉપરાંત ગાયનુ થોડુ દુધ પીવાથી બહુ પુષ્ટ થાય છે.

બહુ દુધ આપવાથી બાળકની હોજરી નબળી પડી જાય છે અને આખી જીંદગી સુધી પાચન ક્રીયામા ખલેલ રહે છે. સ્તન અને બોટણી હંમેશા નરમ રાખવા મેલ, માદગી, અને મોત એ ત્રણુ ભાઇબધ છે અને એને સફાઇ સગવડ અને સતોષ એ ત્રણુની મદદથી દુર રાખી શકાય છે સ્તનની બોટણી સાફ રાખવી.

ચોખ્ખુ દુધ–સાફ ઘરબાર–સ્વચ્છ કપડા–બાળકનું દુધ રાખવાના–તૈયાર કરવાના સાફ વાસણો હાથ અને માખોથી મુક્તિ એ બાળકની તદુરસ્તીના સ્તભો છે. બાળકને પુસ્કળ તાજી હવા તથા સૂર્યની રોશની જરૂરની છે. સ્વચ્છ હવા અને રોશની હરેક જાતના જંતુને મારે છે બાળક બેચેન ન રહે માટે તેના કપડાં સુતરા હોવાં જોઈએ. બચ્ચાને વખતસર પાણી પાવું જોઇએ અને યોગ્ય રીતે આરામ આપવો જોઇએ નાના બચ્ચાંને શરદી થશે એમ ધારી પાણી ન પાવુ એ ભૂલ છે. પાણી તો ન્હાના બચ્ચાને આપવું ગરમીના દીવસોમાં તો બબ્બે કલાકે પાણી આપવુ

ઉંઘ—બાળકને પુસ્કળ ઉંઘવાની જરૂર હોય છે ઉઘ આંથી ઉઠાડી બાળકને રમાડવા જવું અથવા ખવાડવા માટે

બાળકને ઉંઘમાંથી ઉઠાડવું એ ભૂલ ન કરવી. બે ત્રણ મહીના સુધી બાળક ૨૦થી ૨૨ કલાક સુધી ઉંઘે તો હરકત નહીં. ત્રણથી છ મહીના સુધી બાળક ૧૬ થી ૧૮ કલાક ભલે ઉંઘે. એકથી ત્રણ વર્ષ સુધી ૧૩ થી ૧૪ કલાક ઉંઘે બાળકને ઉકાળેલું સ્વચ્છ પાણી થંડુ કરી માટલામાં ભરી રાખી બાળકને વારંવાર આપવાથી નુકશાન ન સમજવુ. બાળકો ઘણી વાર તરસને લીધે રડે છે. બાળકને ઉંઘ આવવા માટે પેટંટ દવાઓ–સરબતો વીગેરે કંઇ આપવા નહિ ગમે તેવાના કહેવાથી ગમે તે દવા બાળકને આપવી એ ભૂલ છે દાકતરની સલાહથીજ કામ લેવું. બાળકનુ સુવાનુ બીછાનુ જુદુજ રાખવુ. માએ સોડમાં બાળકને ન સુવાડવુ વખતે ભારે અચાનક બનાવ બની બચ્ચુ ગુંગળાઈને મરી જાય છે. બાળકને ઉશીકાની ટેવ ન પાડવી બાળકને સવારમાં ઉઠતાની વારમાં નવાડવુ તે પછી દુધ આપવુ. બાળકની આખ દરરોજ પાણીથી ધોવી બાળકનું માથુ ન્હાતી વખત સભાળથી ધોવું ન્હાતી વખત પાણી રેડતા તે કાનમા ન જાય તે બાબત સભાળ રાખવી. માથામાથી પીળા રગની અથવા ભૂરા રગની થરી અથવા પડ જણાય તો તે પર મીઠું તલ લગાડવુ. બાળકના લંગોટ ખખળતા પાણીમાં ધોવા.

માખ––માખી મેલમાજ ઉછરે છે મળમૂત્રનુ વાસણ ખાતરનો ઢગલો અને એવી અસ્વચ્છ જગ્યામા પોતે વસે છે પોતાના ઇંડા ત્યા મુકે છે અને સર્વ ભયંકર રોગ જેવા કે ક્ષય ટાઢીઓ તાવ આતરડાનો તાવ કોલેરા વિગેરેના જતુઓ આવા મેલા સ્થાનમાથી પોતાને પગે વળગાડી લાવી ઘરમાનું દુધ વગેરે ખાવાના પદાર્થોમા દાખલ કરી અને રોગનુ મુળ સ્થાપે છે

મછર—લીની કાદવ કીચડની જગ્યામા તથા ગામડાની નજીકના નાના ખાબોચીઆમા ઉછરે છે આ મછરના પેટમાં

ટાઢીઆ તાવના જંતુ હોય છે તે કરડે છે તેથી ટાઢીઓ તાવ લાગુ પડે છે. માખ મછરને ઘરમા દાખલ થતા અટકાવવા માટે જાળીના બારી બારણા મછરદાની વગેરેનો ઉપયોગ કરવો.

બાળહીત સસ્થાઓ ગામે ગામ સ્થાપવી જોઇએ. આ સસ્થાનુ કામ બાળકોને રોગ ઉત્પન્ન ન થાય માટે માતાનું જ્ઞાન વધારવાનો છે ફક્ત દવાજ આપ્યા કરવા દવાખાનાઓ તરીકે નથી પણ રોગ ઉત્પન્ન ન થાય તે માટે યોગ્ય જ્ઞાન પ્રજામા પસરાવવાની તેની નેમ હોવી જોઇએ બાળહીત સસ્થાની પરિચારીકાઓએ ગર્ભવતી સ્ત્રીઆની મુલાકાતે જરૂર જવું અને તેને યોગ્ય શિક્ષણ આપવુ ઘણુખરા બાળકો જન્મ્યા પછી તરતજ અથવા પહેલા મહીનામાજ મરે છે.

સ્વછતા-જમતા પહેલાં અને બીજે પ્રસગે બાળકના હાથપગ અને મ્હોડુ વારવાર ધોયા કરવાથી ઘણા રોગોથી બાળકનુ રક્ષણ થાય છે બાળક અંગુઠો આગળા મોમા મૂકે આખનાક ચોળે એમ કરી ઘણા જતુઓ મેલા હાથથી શરીરમા દાખલ કરે, બાળકની જમવાની અને રમવાની જગ્યાઓ સાફ અને સ્વચ્છ હોવી જોઇએ દરેક ગામમા બાળકને રમવાની જગા જુદી મુકરર કરી તેને ખૂબ સાફ રાખવી. બાળકની હીત સંસ્થાઓ બાળકને ધરાવીને ઉછેરવાની અગત્યતા ધરાવવાની ખાસ રીત—બાળકોને કેમ ન્હવડાવવા અને કેવા કપડા દેશ કાળને અનુસરીને પહેરાવવા ઊઘવના નિયમો—સ્વચ્છ હવાની અગત્યતા તથા થડી ગરમીમા યોગ્ય કપડા અને એવી હવામા કેમ વર્તવુ. બાળકની સામાન્ય સભાળ—ઊપરનું દુધ તૈયાર કરવાની ખાસ રીત સુવાવડ તથા પહેલા અને પછી શી રીતે વર્તવુ એ બધા વિષયોનું સપુર્ણ જ્ઞાન સ્ત્રીઓમાં જરૂર પસરાવું જોઇએ. અને તેને માટે ધીમે ધીમે યોજનાઓ થશે.

બાળકના શારીરીક રક્ષણ અને નીયમીત અને પચે એવા ખેારાક આપવા સંબંધી જ્ઞાન સ્રીઓમાં ફેલાવુ જોઇએ, પીવાના તથા ખાવાના વાસણેા-હેાડવા પાથરવાના વસ્રોની સ્વચ્છતા-માખ મચ્છર વગેરેથી થતા ઉપદ્રવ-તેને કેવી રીતે દુર કરવા એ બધુ જ્ઞાન સામાન્ય પ્રજાને હેાવું જોઈએ.

બાળકને કઢંગી રીતે રમાડવુ-ઊચુ ઊછાળવું-તેને હલાવીને ચુંબન કરવું એ નુકશાનકારક છે. ઠંડી જમીન પર બાળકને બેસવા ન દેવા. બચ્ચાનાં ઘણા રેાગેા જેવાં કે સળેખમ, સાદી ખાંસી કુકડીઆ ખાંસી, ન્યુમેાન્યા, ઉટાટીઉં, ઉપલીયુ, સેાઅડ, રીકેટસ વગેરે રેાગેા સંભાળથી અને સ્વચ્છતાથી અટકાવી શકાય એવા છે.

જે ગાયનુ દુધ બચ્ચાંને આપતાં હેાય તે ગાય ઓછામાં ઓછી બે મહીના ઉપર વીયાએલી હેાવી જોઈએ. તે ગાય જુવાન, પહેલ વેતરી યા બીજ વેતરી હેાય તેા વધારે સારૂં. ઘરડી અને વિષ્ટા ચરતી ગાયનુ દૂધ બચ્ચાને ન આપવુ. બકરાંનું અથવા ભેસનુ દુધ અછૂટકેજ આપવું. બચ્ચાંને બનતા સુધી ૧૨ મહીનાની અંદર શીરેા, ભાત વિગેરે ખાવા આપવા નહી બચ્ચાને જે મા દુધ આપતી હેાય તેણે બચ્ચુ ખાતુ થાયે ત્યાં શુધી પેાતાના પતિ સાથે કંઈ સબંધ ન રાખવેા, કેમકે તેમાંથી ઘણા અનર્થો થાએ છે. એ રીત જો અંગીકાર કરવામાં આવે તેા બચ્ચાના મરણનાં વધતા પ્રમાણમા ૫૦ ટકા સુધારેા થાય આજ કારણથી બચ્ચાએા માદા થાય છે, આથીજ બચ્ચાને તરત વાવળી થાય છે ને આથીજ બચ્ચાં મરે છે અને લાખેા બાળહત્યા માબાપને હાથે અજ્ઞાનતાથી થાય છે, બચ્ચાંને હવામાં અસલના રીવાજ પ્રમાણે બેાળ અને એળીઆની એક કાચલી કરી રાખવી ને જ્યારે કંઈ પણ બિકોયા માલમ પડે કે ૯૨૦ માએ તરત પેાતાના થાનનુ દુધ તે કાચલીમાં અડધેા

ચમચો કાઢી તે ખોળ એળીઆમા ઘોળી બચ્ચાને પાઈ દેવું. તેથી વધારે દવાની જરૂર પડે તો દીવેલ અડધો ચમચો આપવું અને એથી વધારે જરૂર પડે તો દીવેલ સાબુ અને સ્હેજ ગરમ હોય એવા પાણીની પિચકારી ઝાડા વાટે બચ્ચાને આપવી. મારા ત્રીસ વર્ષના ધંધામા આથી વધારે દવા બચ્ચાને આપવાનાં પ્રસંગો બહુજ થોડા મળ્યા છે. જેને હકીમ લોકો અમલ કહે છે એટલે કે ઝાડા વાટે દીવેલ, સાબુ, અને ગરમ પાણીની પીચકારી, બચ્ચાના બધા ભયંકર રોગોમા આ અકસીર ઈલાજ છે અને પાચ વર્ષ સુધી એજ ઈલાજ બસ થઈ પડે છે. નાના બચ્ચાને કવીનાઈન એસ્પીરીન બ્રોમાઈડ એન્ટીપાઈરીન કેલોમેલ વગેરે દવાઓ બહુજ ઓછી આપવી. બચ્ચાને શીઆળાની થડી મોસમમાં ગરમ કપડા પહેરાવવા અને થંડીમાં તેનુ હરેક પ્રકારે રક્ષણ કરવું અનિયમિત ખોરાક બચ્ચાને ન આપવો, તેને ખુબ રમવા દેવુ, ને જબરદસ્તીથી ખાવા ઉઠાડવુ નહી.

બચ્ચાને મોઢેથી સ્વાસ ન લેવા દેવો જો બચ્ચુ મોઢું ઉઘાડું મુકી સુતું હોય તો મોઢુ ધીમે રહીને બધ કરવું હવા નાકવડે જાય છે ત્યારે તે ગરમ થઈને ફેફસામાં જાય અને હવાનો કચરો બધો નાકમાં સાફ થાય છે અને સ્વચ્છ હવા ફેફસામા જાય છે મોઢા વાટે જતી હવા ગરમ પણ નથી થતી અને સ્વચ્છ પણ નથી થતી.

ખાસ સૂચનાઓ.

૧ ગળથુથીયા ચાહ આપવી અને બચ્ચાંને ખોરાકમાં બજારૂ સેવ ગાઠીઆ ખવડાવવા એ બચ્ચાની જીંદગી ટુંકી કરવાના ઉપચાર છે.

૨ માખી અને મછરથી બચ્ચાંના દુધનું ખુબ કાળજીથી રક્ષણ કરવુ.

૩ તંદુરસ્ત બાળક પોતાનો ખોરાક સારી રીતે લેછે દર અઠવાડીએ ચાર છ આઉંસ વજનમાં વધે છે સારી રીતે ઉંઘ આવે છે તેનુ માસ ઘટ હોય છે.

૪ બાળક આશરે છ માસનું થાય ત્યારે તેને દાત ફુટે છે અને આશરે ૨॥ વરસનુ થતા તેને બધા દુધીઆ દાત આવી જાય છે સાત આઠ મહીને દાત આવવા શરૂ થાય છે નીચલા વચલા બે દાંત પહેલા પછી બે ઉપલા પછી બાકીના આગલા આવે દાત આવવાથી બાળક માદુ પડતુ નથી પણ અસ્વચ્છ બાટલીનુ દુધ અનીયમીત ખોરાક વગેરેથી થાય છે. બાળક આઠ માસ સુધી દાત ન નીકળે તો તેને હાડકાના પોષણમા ખલેલ છે એમ સમજી દાકતરની સલાહ લેવી રીકેટ Ricket મા આમ થાય છે.

૫. સ્વચ્છતાના નીયમો જાળવવામા હીંદુસ્તાનને હજુ ઘણું શીખવાનું છે. ઘરે. આરોગ્ય સ્થીતીમા હોય ધુળ અથવા કચરાથી રહીત હોય માખીના અને મછરના નાશ કરવાના સાધન યુકત હોય સ્વચ્છ હવા અને અજવાળાનો ત્યા પ્રચાર હોય એવા મકાનોમા ઉછરેલા બાળકો તદુરસ્ત અને રોગ સહીત હોઇ શકે.

૬. જુવાન સ્ત્રીઓને એક દુષ્ટ રોગ લાગુ પડે છે તે બાળકને પ્રસુતી વખતે ઘણી વીકટ દશામાં લાવી મુકે છે. તે રોગ ગર્ભાશયમા દરાખના ઝુમખા જેવી ગ્રથીઓ બધાઇ જવાથી થાય છે, એવી સ્થિતીમા ગર્ભ રહે તો તે પ્રસુતી વખતે માતા અને બાળકને બન્નેને પ્રાણઘાતક સ્થિતીમા લાવી મુકે છે. આ ગાઠો જુવાન સ્ત્રીઓને વૃ-ત અને ધર્મના ધતીંગમાં થાય છે. અટકાવ આવતા અપવાસ કરીને થડા પાણીએ ન્હાવાથી અટકાવનું લોહી જતું એકાએક બધ થઇ જાય છે. અટકાવનુ

લોહી કુદરતના નીયમને અનુસરી વર્તનાર સ્ત્રીને છુટથી જાય છે અને ગર્ભાશય સાફ થાય છે

૭ બાળકને દુધ અથવા ખોરાક નીયમીત વખતે આપવો, નાના બાળકને બધી મોસમમા અને ખાસ કરી ઉનાળાની મોસમમા દુધ પાવાના વખતની વચમા ચમચો ઝામેલુ સ્વચ્છ પાણી આપવુ, દુધ હમેશા ઢાકેલી અને થડી જગ્યામાં રાખવુ કે તે ઉભ મારી બગડે નહી દુધમા અનેક જતુઓ વૃધ્ધી પામે છે. શીશીથી દુધ પાતા હોય તો તે શીશી અને તેનું રબરનું મોઢુ ખખળતા પાણીમાં થોડીવાર રાખ્યા પછી તે થડી કરી તેમા દુધ આપવુ. દુધ આપતા પહેલાં હંમેશા એમ કરવુ જોઇએ

૮ બાળકને હાર ભરેલા કપડા પહેરાવવા નહી. બાળકનું કપડું બગડે તો તેને તરત ધોઈ નાખી ખખળતા પાણીમા નાખવું

૯ બાળકને ઝાડા થાય છે, તે અનીયમીત ખોરાક આપવાથી અથવા રૂચે નહી એવો અથવા બગડેલો ખોરાક આપવાથી થાય છે. લીલા ઝાડા એ કારણથી થાય છે તદુરસ્ત બાળકને ચોવીશ કલાકમા એકથી ત્રણ ઝાડા થવા જોઈએ. અને તે નરમ એકરસ તેમા ગાઠો દહીના જેવાં ફોદા અગર ચીકાશ હોવા ન જોઈએ બાળકને ઊલટી થાય તો ગભરાઇ જવુ નહી. ખોરાક બહુ પ્રમાણમાં અપાય અગર બહુ ઝડપથી અપાય બાળકને વાકુ ચુકુ પકડવામાં આવે તો ઉલટી થઇ જાય છે. બાળકને ખોરાક આપ્યા પછી શાન્ત રાખવુ બાળકનુ ધાવણુ એકદમ ન છોડાવવુ, પણ યોગ્ય સલાહ મેળવી પછી છોડાવવુ બાળકને અપચીત અને ગજા ઉપરાંત ખોરાક આપવો નહી

૧૦. ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓએ આનંદમાં રહેવું અને દીલગીર થઇ પડી રહેવું નહી હલકા કામમાં મન પરોવેલુ રાખવું, વધારે પ્રમાણમા ખોરાક લેવાથી દુધ વધારે આવે છે એ ખોટો ખ્યાલ છે. એમ કરવાથી દુધ બગડે છે જન્મ્યા પછી ત્રીજે કે ચોથે દીવસે દુધ ન આવ્યુ એટલે તે આવશેજ નહી એવું માની લેવુ નહી. એક અઠવાડીયા સુધી દર ચાર કલાકે થાન આપવા છતા દુધ ન ઉતરે તોજ બચ્ચાને વલગતુ અટકાવવુ. આ અઠવાડીઆ દરમ્યાન થાનને ગરમ પાણીથી ધોયા કરવુ અને હલકુ મરદન કરવુ. રૂતુ દેખાય એટલે બાળકને ધવડાવવાનું તરત બંધ ન કરશો, દુધથી બાળકને બગાડો થાય છે એમ લાગે તોજ ધાવણ છોડાવવાની યુકતીઓ કરવા માંડવી. છોકરો રડ રડ કર્યા કરશે તો શારણુ ગાંઠ ઉતરશે એમ માની રડે તો બધ કરવો તેની મરજી માફક વર્તવા દેશો નહી, એમ કરવાથી છોકરો સ્વછંદી અને જુલમગાર નીવડશે

૩૨ હવે ચોથું સુખ કોઠીએ જુવાર તમારા મનમાં આવશે કે ઘરમા દાણો હોએ તેને તંદુરસ્તી સાથે શુ સબધ? તેમ ધારવામા તમારી ભુલથી અનાજ એજ આપણો ખોરાક અને તંદુરસ્તીનો આધર છે જે સારૂ હોએ તેને માવજતથી રાખ્યુ હોએ અને શારી રીતે કેળવી ખાધું હોએ તો શરીરને ખરે ખરો ફાયદો કરે છે અને બીજી રીતે હોએ તો નુકશાન કરે છે આ કારણસર આપણામા વરસ દીવસનું અનાજ ભરી રાખવાની પૃથા દાખલ થઇ છે એકી વખતે લાવવું હોએ તો ઘરમાનો ફગ્તો કરવતો પુરૂષ બજારમાં જઈ શારા અનાજની ખરીદી કરી

લાવે છે. ઘરનો સ્ત્રી વર્ગ તેને શાક શુદ્ધ કરી તડકો લગાડી બગડે નહી તે સંબધે કરવાની વીધીઓ કરી દરેક ચીજ ભરી રાખે છે તેથી શારૂ મન પ્રસદ અનાજ હમેશ ખાવાનુ મળે છે એટલુજ નહી પણ ભાવમા વખતો વખત વધારો થાય છે તેમાથી મોકળો થઇ પૈસાનો પણ બચાવો થાઇ છે.

૩૩ દીલગીરીની વાત એ છે કે એ રીવાજ ઓછો થતો જણાય છે ઘરની ધણીઆણી નાજુકાઈ બતાવવા અથવા શ્રીમંતાઇના ડોળમા એવી રીતે અનાજનો સગ્રહ કરવામા કટાળે છે તથી પુરૂષ વર્ગ અનાજ ભરવાનુ છોડી દે છે એક વખત લાવવુ હોએ તો લાવે પણ વારવાર લાવવાનુ બીજા વ્યવશાયોને લઇને બની શકે નહી ઘરના નોકરને મોકલે છે અગર કણીઆને વરદી આપે છે કણીઓ તેની મરજી માફકનુ અનાજ મોકલે છે અનાજ આવ્યુ એટલે બાઇ તો શેઠાણી એટલે અનાજ જોવાની પણ દરકાર કર્યા શિવાય નોકરને અથવા ઘરના છોકરાંને ભરી દેવા કહે છે લોટ દળાવા અનાજ મોકલવાનુ હોએ તો વણી ચુટી શાક કરી મોકલવાને બદલે માણુસન કહે છે તે ગમે તેવુ દળાવી લાવે છે અને લોટ ગમે તેમ ચાળી ભરી દે છે અને ઉપયોગમા લેવામ છે તેથી તેની બનાવેલી ચીજો સહેલાઇથી પચતી નથી છોકરાંઓ જેની જઠરાગ્ની હજુ નાજુક હોય છે તેન ઘણુજ ભોગવવુ પડે છે માટે સર્વે સ્ત્રી વર્ગને ભલામણ કરૂ છુ કે તમે ઘરનુ કામકાજ ઘર સાફ કરવુ વાસણ માજવા પાણી ભરવુ રાધવુ, અનાજ શાફ કરી સભાળથી રાખવુ, દળવુ, ખાડવુ, કપડા ધોવા વીગેરે બીજું પરચુરણ કામ ગમે તે કારણશર છોડી દઈ " હીસ્ટીરીઆ " નો રોગ જેનું નામ સ્વપ્ને પણ નોહોતુ તેને તમારામા દાખલ કીધો છે અને ગામે ગામ અને ઘેરે ઘેર હીસ્ટીરીઆ વાળી બઇરીની વાત સાભળીએ

છઈએ, માટે છોડેલાં કામ પાછા હાથ ધરી એ દુષ્ટ યોગને પાછો કાઢી મુકો એ ઘર કામની કશરતથી તમોને એવું જોર આવશે કે તમારી મેળે તમારી પ્રસુતી શમયે તમો પોતે એકલાં બચ્ચાનો પ્રસવ કરી શકશો બીજી મદદ તમને જન્મ પછીજ જોઈશે કેટલીક જગોએ વસ્તુ સ્થીતી બદલાના પાણી ભરવાનું, દળવાનુ તથા ખાડવાનુ નીકળી ગયા જેવુજ છે પણ તે ઘરમાં જરૂરનુજ છે ચોખાનો લોટ અને ચણાનુ વેશણ બજારૂં શારા મળતા નથી અને તેથી રશોઈ સ્વાદીષ્ટ થતી નથી તેમ તેનાથી તૈયાર થયેલી રશોઈ જેવો જોઇએ તેવો લાભ આપતી નથી. અડદની, મગની, વાલની, ચણાની વીગેરે દાળો આપણે રોજની જરૂરની છે તે આપણે ઘેર રાખી બનાવીએ તેવી બજારૂ આવતી નથી માટે ઘટી ખાડણીઓ ઘરમા ેરુણ કરી લેં, ઘટીથી અનાજ ભરડી ખાડણીઆથી દાળ છડી લો ચોખા શારા ન આવ્યા તો તેપણ છડી શાફ કરી લો આ પ્રમાણે કરશો તો તમોને ઘરનું કામ કરવામા મન લાગી આનદ થશે. ફુરસદ ન મળવાથી કુથલી કરવા જશો નહી અને પોતાની તદુરસ્તી સુધરી આખા કુટું-બની તેમા વીશેષ બચ્ચાની તદુરસ્તી ઘણે ભાગે શુધારી તેને તંદુરસ્ત બનાવશો

૩૪. રાધવુ એ સ્ત્રી વર્ગનો જન્મ શીધ હક છે છોકરીઓ નાનપણથીજ કાદવના ચુલાથી નાના નાના વાંસણો લઈ રાધા કુચીની રમત કરે છે તેજ એ બાજુ તેની મનોદશા બતાવે છે પ્રભુએ આપેલો હક પુરવાર કરવા સ્ત્રીના હાથમા અમૃત મુકેલું છે મગદ ગમે તેવો સારો રશોઇઓ હોએ તો પણ સ્ત્રીએ કરેલી રશોઈમા જે મીઠાશ આવે તે તેમા આવતી નથી માટે શ્રીમતાઈ ખાતર જયા જયાં અને જે જે ઘરમા રશોઇઆ રાખવા રીવાજ પડી ગયો છે તેમને ભલામણ કરૂ છઉં કે રશોઈઆને રજા આપી તમારા ઘરના સ્ત્રી વર્ગ પાશે રશોઇ કરાવો તેમાં

તમને અમુક મીઠાશ આવશે. રસોઇઓ ગમે તેમ રસોઇ કરશે તમારો આ વર્ગ વીણી ચુટી સફાઈથી રસોઇ તૈયાર કરશે તે હલકી અને તાકીદે પાંચન થશે તેમાંથી જે લાભ મળવો જોઇએ તે મળશે, અજીર્ણ થશે નહીં અને સુખ અને આનંદમાં જીંદગી ભોગવશો

૩૫. અનાજના સંગ્રહની બાબતમા ખેડુત વર્ગ શેહેરના લોકો કરતા વધારે નશીબવાન હતો તેમના વડીલો પૈસાના પુજારી નહોતા પણ ગ્રહસ્થ કહેવડાવવાના લોભી હતા તેથી તેઓ ર.ચરચીલુ, પોતે પેદા કરેલી અનાજ ઘાશ વીગેરે રાખી ઢોર ઢાકર પાળી દુધ દહીં છાશ વીગેરે ખાતા અને ઘર ઉપયોગથી વધે તો વેચતા. હાલમા તો સૈા પૈસો પૈસો કરા રહયા છે અને તેને માટે પોનાની તથા પોતાની તદુરસ્તીનો પુરેપુરો ભોગ આપે છે પૈસો ભેગો કરી રાખતા હોએ તો જુદી વાત પણ તે ચાહ વીગેરેના હાનીકારક શોખમા ઉડાવી દઇ પછા હતા તેવા ને તેવાજ થઇ રહે છે પ્રથમ ગાય, ભેસ, બળદ વીગેરે પાળતા તેમજ વરસ દીવસ ચાલે અને વધે એટલી ઘાસ માટે જમીન રાખી ઢોરને ખવડાવી તાજામાતા રાખતાં અને વધારો વેચી દેતા. બળદો સારી હાલતમાં હોતા ખેતી સારી થતી. ભેસ ગાયનુ દુધ થતુ તેમાથી કુટુબમા વાપરવુ હોએ તેટલુ વાપરી બાકીનુ જમાવતાં તેનું દહી થઇ તે છોકરાને ખાવા આપતા અને વળોલી છાશ અને ઘી બનાવતા. એમ ઘરે ઘર વારાફરતી છાશ થતી તે એક બીજાને આપતાં તેથી બધાને દરરોજ તાજી છાશ અને કઢી ખાવાની મળતી અને તેમાં શાળના ઉપયોગમાં પણ બચાવો થતો. વળી ગરીબ ગુરબાં તથા તમારે ત્યા કામે આવનારાઓ પણ છાશ વીના મુલ્યે લઇ જઇ સતોષી થઇ સારી તદુરસ્તી મેળવી તમારે ત્યાં કામે આવે

ત્યારે વધારે જોમથી કામ કરતાં હતાં. હાલમાં ચાહને લઇ શહેરો અને કસ્બાઓમાં દુધનો ઉપાડ ઘણો થવાથી દશ ગાઉ સુધીના દુધ ત્યાં જાયે છે અને લોકો પૈસાની લાલચે પોતાની તદુરસ્તીનુ સત્યાનાશ વાળી પોતે દુધનો ઉપયોગ ન કરતા દુધ દુધવાળાને આપી દે છે આ શુ શરમ ભરેલુ નથી માટે ઘાસ માટે પુરતી જમીન રાખી ઘાસ પેદા કરી દુધાળા જનાવરો રાખી તેની પેદાશનો ઉપયોગ પોતાના કુટુબમા કરી જુદા જુદા રોગો તમારા ઉપર હુમલા કરે છે તેમાથી બચો

૩૯. હાલમા કપાશનુ વાવેતર કીમતી થઇ પડયુ છે તેમ તે ઓછા મહેનતવાળું પણ છે તેથી તે ઉપર લોકો મડી પડયા છે અને પોતાના ઘર ઉપયોગ જેટલુ અનાજ પકવવાનો પણ અનાદર કરે છે, તેમજ શેરડી કેળ વીગેરે જે કીંમતી છે પણ મહેનતવાળા છે તેને પણ તજી દીધા છે પહેલા દોઢ રૂપીએ હજાર કેળાં અને શવા દોઢ રૂપીએ મણ ગોળ મળતો તે વખતે એ તુલ પોશાતાં અને હાલ પચ રૂપીઆનો ભાવ છે તે વખતે ન પોશાય એમ બને નહીં પણ એમ થવાનુ કારણ ફક્ત થોડી મહેનતે વધારે પૈસો મળે એ વીચાર છે. ઘરનુ ઘાશ અનાજ નહીં હોએ તે વખતે વધારે દામ ખરચી બજારૂ અનાજ આણવુ પડે છે તે નુકશાન કરતા છે માટે તમામ ખેડુભાઇઓને સુચના કરૂં છુ કે પ્રથમ ઘાશ અને ખપ જેટલા અનાજ માટે વ્યવસ્થા કરી પછી કપાશ ઓરો અગર બીજી કીંમતી તુલ પેદા કરવા તજવીજ કરો તેમા કપાસનો લોભ બહુ કરો નહીં કેમકે એ તુલ બગડવાથી વારવાર તમે પસ્તાવો છો.

૩૭ મજુરી દીનપરદીન મોઘી થતી જાય છે તેથી આળશ અને શેઠાઈ છોડી દઈ જાતે ખેતીમાં મહેનત કરો. તમારા કુટુંબ પાસે કરાવો જોઈતા હાળી અગર મજુરો રાખો પણ કહેવત પ્રમાણે "નોકરનુ રળ્યું નોકર ખાય" ને દોષ ટાળવા તમે જાતે દેખરેખ રાખો અને સાથે કામ કરવા લાગો કે તમારૂ કામ સારૂ અને ઘણુ થશે એટલુ નહીં પણ તમારી તંદુરસ્તી સુધરશે

૩૮ તમારા ગામે કેટલુક સાહીત્ય વચાવવા તથા બતાવવા મોકલ્યુ છે તે ઉપરાત આ ભાષણમા નાની ચીજોની અવગણા-નાથી કેવી રીતે બીગાડ થાય છે ને બનાવ્યુ છે ને ઉપર ધ્યાન દઈ વર્તશો તો થોડી મુદતમાજ તમારી જીદગીમા આનદદાયક ફેરફાર તમને જણાશે. આ ભાષણની ખપ પુરતીજ નકલો છપાવી છે તેથી છુટી છવાઈ થોડી મળી શકશે પણ જો રૈયતને એ ભાષણ પસદ પડે અને તે પ્રમાણે વરતવા વીચાર થાય તો ગામવાર માગણી આવે હમે ફરીથી છપાવી નકલો પુરી પાડવા તજવીજ કરીશુ

૩૯ આપણા નામદાર નવાબ સાહેબ બહાદુરને તમારૂ હીત હૈયડે છે તેઓ નામદાર પોતાના મરહુમ બેગમસાહેબાની યાદગારીમા સચીણમા "બાળક શરક્ષણ ગ્રહ" સ્થાપવા ઈરાદો રાખે છે તેની યોજનાઓ તૈયાર થાય છે તે થઈ રહેથી તેના શુભ હેતુઓ અને કામથી તમોને વાકેફ કરવામા આવશે અને તેનો લાભ લેવામાં તમે ચુકશો નહીં એની મને સપુર્ણ આશા છે.

૪૦ બહાર બીજી જગેાએ ભેાબીવીક ભરાય છે ત્યાનુ કેટ-લુંક સાહીત્ય અમે ભેગુ કર્યું છે અને બીજુ પણ ભેગુ કરીશુ અને તેનુ દેાહન કરી આવતે સાલ વધારે અને જુદી જુદી વાનીએા તમારી આગળ ધરવા વિચાર રાખ્યેા છે આ શાલ જે તમારી આગળ ધર્યુ છે તેનુ આખુ વરશ મનન કરજો એટલે આવતે સાલ વધારેને માટે તમે લાયક થશેા સાભળી ભુલી જશેા નહી

૪૧. છેવટ ભલામણુ કરૂ છુ કે જે થાય છે તેમા જશ આપવેા તે તમારા હાથમા છે માટે હમારા પ્રયત્ન શફળ થાય એમ કરજો અને સુખી અને આનદી જીદગી ગુજારતા થજો . અને પરમકૃપાળુ તમારૂ ભલુજ કરશેા.

મણીરામ અંબારામ

દીવાન શચીણ સ્ટેટ.